
□ 学佛的基础

圣严法师

圣严法师法允同意转载

目 录

- 《一》 宗教常识
- 《二》 佛教的历史及其现势
- 《三》 佛教及其基本教义
- 《四》 佛教的特色
- 《五》 佛教与非佛教的区别
- 《六》 基础的修行方法

《一》 宗教常识

在世界上，属于全球性而且历史悠久的宗教，只有三个：1.发生于印度的佛教；2.发生在中东的基督教；3.回教。基督教和回教的源头都是犹太教。犹太教是属于民族性的宗教，直到现在都还没有改变。东方的中国和印度，也有其民族性的宗教，如中国的道教，印度的就是婆罗门或印度教，一直到现在，除了印度人很少有异民族的人能够接受它。

中国的道教，分成两个系统，属于哲学的系统是老子和庄子，称为道家；属于道术的系统则有金丹派和符箓派。金丹派在于炼丹、练气，又分内丹和外丹。内丹是练气功，外丹是炼金丹，也就是把金属练成丹药，他们相信人吃了金丹能够羽化升天、长生不死；符箓派则利用符箓的方法，驱遣鬼神的力量来解决人间的问题，这被称为道教。中国的道教到现在为止还没有成为一个世界性的宗教，但在世界性的学术上则有道家这么一门思想。

佛教在两千五百年前发生在印度。在释迦牟尼佛涅槃后约二百五十年左右，就成为世界性的宗教了。由于阿育王的缘故，传播到亚洲各地，甚至于传播到了欧洲。就东方来讲，第一个成为世界性的宗教的是佛教，直到现在，东方宗教之被公认为世界性的，尚只有佛教。

世界性的高级宗教，必定具备三个条件：教主、教理、教团。以佛教而言，释迦牟尼佛是教主，佛说的经教是教理，一代一代传承的弟子所组成的僧团是教团。基督教的教主是耶稣，教理是圣经，教团是其门徒、信徒。回教的穆罕默德是教主，可兰经是教理，信徒们是教团。

世界性的宗教历久而长新，一定有它的原因。可是在历史的过程中，尚有许多兴兴灭灭、起起落落的宗教不知其数。可以说自有人的历史以来，就有无量数的人发生无量数宗教的要求和现象：有地区性的、民族性的、部落性的，还有时代性的。那些宗教产生的现象都是从神鬼感应的神秘经验而来，在西方的古代社会，将之视为巫、魔，不许传播，在东方则往往伪称是佛教，故被正统的佛教称为附佛法外道，他们没有本身的理论和制度，所以起起没没。在今天这个开放的时代，多元的社会中，新兴宗教就如雨后春笋了。在欧美、日本、台湾、香港，甚至在中国大陆，都有各种新兴宗教的踪迹，从只有几十人、几百人、几十万人，而到几百万人的都有。只是过了一段时间，或当其创教者谢世之后，吸引力便渐渐微弱，信徒也就慢慢地不见了。像这样的宗教，在我们美国的华侨社会里也发现不少。

《二》 佛教的历史及其现势

甲、佛教发生在印度

佛教发生在印度。印度佛教一共分为三个时期。一是释迦牟尼佛在世的时候以及释迦牟尼佛入灭以后的一段时间，称为原始佛教时期。那是非常朴素、朴实的佛教。释迦牟尼佛反对祭祀的迷信，反对偶像的崇拜。他主张人应该依照他的教理去做，依照他制订的戒律去行，而不是把个人当作神来崇

拜。他常常说：「我不领导人，我也是僧中的一份子。」佛是用平实的理念和方法，帮助众生解脱身心的苦难。佛经的对象是人，是为度人。

佛灭以后三、四百年左右，佛教的思想渐渐产生地域性、思想性的变化。由于印度气候、语言、民族的不同，流传的佛教在思想形态上便产生了种种变化。不同的老师在各化一方的时候，为了适应当时当地社会大众的需求，就产生了不同的思想和不同形态的派别，所谓部派佛教，便因此产生。部派佛教时期注重理论的整理和观念的辨明，有重视个人解脱的倾向，因此部派佛教便被后来的大乘佛教评为小乘。但它本身又分两个大部分：比较保守的叫上座部，比较开放的叫大众部。

小乘的意思就是只求自了、自度自利。不过小乘也同样劝人家来修行，也同样传播佛法。就像是自己有一辆小车子，也给别人一辆小车子。他乘了这辆小车子能够证涅槃、了生死，也劝人家乘这样的一辆小车子去证涅槃、了生死，所以小乘法是大乘法的基础。

大乘佛教，是在佛涅槃后五百年到一千年之间渐渐产生的佛教型态。它一开始就强调，为了广度众生，为了成就佛道，要发广大的菩提心。大菩提心的意思就是「但愿众生皆离苦，不为自身求安乐」。

印度的大乘佛教又分成三个派系：根据般若的思想，产生了中观学派；根据唯识的思想，产生了瑜伽学派；根据唯心的思想，产生了如来藏学派。今天只是给诸位一个概念。这三大学派又可归纳为二类：第一是空的，叫中观派。第二是有的，分为唯识的有和唯心的有。唯识的有叫瑜伽派，唯心的有叫如来藏派。

乙、佛教自印度向北方传播

佛教从印度向北方传播，分成两个系统。第一个系统是中国的中原汉民族文化圈，第二个系统是中国的边疆西藏蒙古文化圈。

佛教初传中国大约是在西元六十七年，由迦叶摩腾及竺法兰两位梵僧，以白马驮经，来洛阳。第二部佛经传到中国，译成汉文的是《四十二章经》。以汉文经过一千多年的传译，便形成了中国的汉民族佛教。汉民族的佛教又往外传，首先传到韩国，接著又从韩国传到了日本，日本从韩国得到中国的佛教之后，又派留学生到中国来求法。从隋唐迄宋明，日本人得天独厚，把中国佛教的各宗各派都传了过去。中国的很多佛教经典，在三武一宗等教难之后，被毁掉了，可是日本人却保持得好好的，这点我们应该感谢日本。

除了韩国、日本以外，还有越南的大乘佛教，也是从中国传去的。

中国的佛教，通常号称大小乘十宗。小乘有俱舍及成实的两宗。后来俱舍宗并入唯识宗，成实宗并入三论宗，只剩大乘八宗，它们是：天台宗、三论宗、华严宗、律宗、净土宗、密宗、禅宗和法相宗。这八个宗派之中到现在为止，以禅宗和净土宗的势力最强。实际上，中国的寺院多属禅宗。但只修禅而不念佛的寺院为数很少，故又开出禅净双修的法门。天台宗、唯识宗、华严宗多半是属于学问的研究，专修的寺院和徒众不多。所有的出家人统统都要受戒，目前已没有固定于律宗寺院才能传戒，仅有少数持律、学律的僧侣，并无特定不变的律寺。在一九四九年前的中国大陆，真正律宗的寺院大概只有数个。密宗从唐朝传到中国，后来再从中国传到日本去之后，中国自己的密宗就不见了。中国人为什么不喜密宗？这可能跟中国的儒家思想有关系。密宗的加持、神力、咒力等观念，在中国儒家思想的角度看来，是很特异的现象，所以在汉语文化圈的中国不能盛行。

西元第七世纪，后期的大乘佛教自印度向北传的另一个系统，便首先传到西藏，后来传到蒙古，这是属于蒙藏文化圈的佛教。当时的印度佛教，已是密教盛行期，进入西藏之后，渐渐地适应当地人的需求，跟原住民的宗教信仰结合，而变成我们现在所讲的西藏密宗。密宗在印度本身是属于唯心系统的一支佛教。

丙、佛教自印度向南方传

西元前二百四十年时，佛教从印度开始向南方传至锡兰，成为另外一系。然后传到缅甸，再传到泰国及现在东南亚地区的寮国、柬埔寨和高棉等地。这是属于上座部的佛教。因为当地原来没有高级的宗教，也没有哲学思想的文化背景，所以佛教传过去之后并没有多大的改变。故我们要了解比较朴素的佛教，可以在南传地区找到若干痕迹。

丁、佛教传向欧美及全世界

佛教传到欧美，最早的是属于南方上座部系的，特别是欧洲基督教的传教士们，随著殖民主义的政治势力到了东南亚及西南亚地区，接触到当地的佛教，并将佛典译成欧美语文。例如有名的《世界佛教圣典》的翻译，即是以南传的巴利文三藏为主。诸位可以看一看，那是部好书。

其次，是传到欧美来的日本系的禅。日本系的佛教也有许多宗派，其中的净土真宗和日莲宗，已是日本本土文化的宗教。唯有日本的禅宗，还比较保持著由中国传去的风格。因此，欧美人士愿意接受的是日本的禅。早期传到美国的日本禅，其贡献最大的是铃木大拙。他首先在哥伦比亚大学演讲禅，然后他的禅思想风靡全美、风靡欧洲。渐渐的，日本有许多禅师首先登陆三藩市，然后到东部，现在已传至中西部。目前，日本的禅也到了欧洲。

第三个传到欧美的佛教，是属于西藏系的密教。一九五三至一九五八年间西藏与中共发生战争之后达赖喇嘛带著几万人从西藏逃到印度做了难民。年轻的喇嘛们非常努力地学习英语，并且移民到世界各地。因此，欧美的很多地方都有西藏难民的踪迹。伴著这些移民出来的喇嘛们，多是经过长时间修学训练的优秀份子。他们从七、八岁做小喇嘛开始，就接受规律层次的佛教教育。到了二十多岁的喇嘛已经能够说法利生了。有的是出来之后就参加当地的语文学会，我刚来美国，见到那些移民的年轻喇嘛就感到惭愧。因为他们用英语跟我谈话，我不及他们。

西藏的喇嘛适应力非常强。他们出来以后传教的主要对象是当地人。七〇年代之后，西藏佛教，渐渐成为世界舞台上极受瞩目的一派，到处都可以看到西藏中心。达赖喇嘛的旅游世界各地，处处造成轰动。有一位曾在英国留学后到美国的喇嘛，叫 Trungpa，他在科罗拉多州的丹佛市创立了一个西藏中心叫做 Naropa Institute，四、五年之间，已在美国成立了一百三十几个分支中心。虽然他于前一年（一九八八）过世之后，这些中心渐渐地一个一个的萎缩，但他的著作，还有相当大的影响力。

我们汉语系的佛教，非常惭愧，到现在为止，移民来美的佛教徒，都还仅在华侨社会活动，欧洲则尚无人去。其原因是我们中国佛教没有系统和计划的教育！没有基础教育，没有层次教育，更没有高等教育。中国的佛教，不是说我们出家人无能，实在是没有受到好的教育！

所以，我们要办佛教的教育，来培养弘法利生的人才。在我们的中华佛学研究所里，日语和英语是必修的科目，希望毕业后的佛教人才，不做国际语文的文盲。就世界性的弘传来讲，中国佛教尚在起步的阶段。

从历史看佛教，曾经历过分宗分派，一分再分的情形，现在，各宗各派的佛教徒，大家都试著要走出自己的地域，走向共同的世界，所以渐渐地又要会合成为一家了。过去小乘骂大乘，大乘骂小乘。小乘佛教说大乘不是佛教，大乘说小乘是自私鬼。藏传的佛教骂我们显教不懂修行，没有修行的方法；汉地的显教则骂藏传的佛教都在弄鬼弄神。这样互相对骂的现象，已在改善之中，正在趋向彼此谅解、互相学习。西藏佛教有很多我们所没有的东西，我们的研究所也在训练专门的藏文人才。计划将一部一部的藏文佛典翻成汉文。台湾的妙林佛学研究所，则已在从事南传巴利文三藏的汉译工作。

《三》佛教及其基本教义

甲、佛教以三宝为中心

所谓三宝，即是佛、法、僧。佛教即是因「佛」得名，释迦牟尼佛经过无量世的修持，最后成佛。他将成佛的过程、修行的方法、修行的道理说出来，就是「法」宝。如果没有佛也就没有法。可是佛只有一人，无法度脱广大的众生。而且佛涅槃后，凡夫不知道佛在那里，所以要学佛法就得跟「僧」学。僧有圣僧及凡夫僧。初地以上的菩萨及初果以上的出家人为圣僧，一般的出家人为凡夫僧，住持佛

法，则以凡夫僧为主。圣僧在凡夫群中出现，也当以凡夫身、凡夫相来接触凡夫，化导凡夫。所以佛教史上的人物，凡被称为菩萨、被称为佛、被称为圣僧的，都不是他们本人所说，而是他的弟子所说或是后人所说。像印度的马鸣、龙树、无著、世亲都被后人称为菩萨，他们没有自称圣者、菩萨。中国天台宗的智者大师，后来有人称他为东土小释迦，但他自己说仍是未得六根清淨的凡夫。永明延寿禅师，后来有人称他为阿弥陀佛再来。故将他的生日农历十一月十七日，当作阿弥陀佛的诞辰。可是永明延寿并未自称是阿弥陀佛。事实上如果有人自称圣人，自称是佛，那就有问题了。

乙、佛教以四圣谛为基本教理

所谓四圣谛，一是苦的事实，二是苦的原因，三是灭苦的方法，四是灭苦以后所得的结果。

人生在世，从生到死，有苦有乐。不过，乐是苦的代价，也是苦的开始，所谓苦尽甘来，所谓良宵苦短，都说明了乐的本身，是用苦换来，乐的情况不能持久，佛法称为坏苦。其他的生老病死等，叫做苦苦。人生的事实，本身就是苦果。苦的种类很多，苦苦一共有八种：生、老、病、死、爱别离苦、求不得苦、怨憎会苦、五蕴炽盛苦。五蕴炽盛是指身心互相交迫而有生死的连续。

苦的原因称为「集」，是因为自己不了解世间一切都是假的而厌苦欣乐，求到了乐，还 demanding 安全，永远不觉安全，那就贪得而无厌。迷信有钱能使鬼推磨，那就拼命地赚钱。有了钱的不肯用，没有钱的拚命追。这都是苦的原因。今生为了厌苦而求乐，所以造作杀、盗、邪淫、妄语种种业。造种种业，在因缘会合时便受种种报，善有善报，恶有恶报，这是苦的原因。下面我们要讲灭苦的方法。

灭苦的基本方法是八正道。我们要离苦应修正道，修正道必须具备正知正见：深信世间一切现象均不离因果的定则：思惟世间的一切现象都是因缘和合而成。能相信因果就不会贪便宜或对自己的行为不负责任，也相信真正的要离苦成佛一定要靠自己的努力。能体验到世间一切现象都是缘起的、无常的，就能胜不骄、败不馁，成功是大家的帮忙，众缘所成，而所成就的事，也是常常在变。比如我们现在是烦恼凡夫，将来可能成佛，佛以大慈悲、大智慧，启发一切众生自己本身的善因缘、善福德而去度众生。信因果、明因缘，就是正知正见和正思惟。

有了正知正见之后，要有正确的修行。第一要有正当的职业，凡是跟杀、盗、淫、妄、酒五事有关的职业，都应该尽量避免。第二要有正当的生活方式，不沉迷于吃、喝、嫖、赌等糜烂的生活。第三要有正当的言语行为，不妄语，不两舌，不恶口，不绮语。

除此之外还得努力持戒，努力修定，努力求智慧。凡是有损于人的事绝对不做；凡是有利于人的事非做不可，算是菩萨戒的精神。持戒清淨，并以禅定的方法，使得身心经常处在平衡的状态，才能使信心坚固，努力读诵经典，听闻佛法，如法修行，便能开发智慧，有了智慧，方能灭苦。

灭苦以后所得的结果，以小乘来讲是解脱生死，从我们这凡夫世界生死之中出离。大乘的解脱，则是仍在凡夫的世界度众生而不为凡夫的烦恼所困扰，这叫做大涅槃。

《四》佛教的特色

佛教的特色在于涵容而有层次、正信而不迷信、神圣而非神秘。

甲、涵容而有层次

佛教是以「法」为救济，不是以人或神为救济。佛法对世间的一切法没有偏执，所以是无我、慈悲、智慧的。因此世间的一切善法，都是佛法，任何对社会人心和生活有帮助的宗教、哲学、知识、技能，都不排斥。所以佛教是涵容世间所有善法的。

佛教把善法，分为五个层次：人、天、声闻、缘觉、菩萨。

人，是指具足完美的人格。尽人的责任和义务，这是最基层的条件，若加上修行利他的布施，当然更好。行善的定义是穷则独善其身，达则兼善天下，独善是人的善法，兼善是天的善法。具备人天标准，再加上禅定及智慧等的修行，最后得到解脱而进入涅槃的，是声闻及缘觉二乘的层次。以人天善

法做基础，发大菩提心，永无止境地为他人的利益而努力，不求回馈地为众生服务、贡献，这是自觉觉他，大乘菩萨行的层次，菩萨的最高便是佛，是以以上的四个层次为基础而达到空、无相、无愿的境界。

乙、正信而不迷信

「迷信」有四项特徵：盲目崇拜、不合情理、似是而非、邪正不分。

所谓「盲目崇拜」，就是人云亦云，听说某人神通很灵，就不经理性的思辨而趋之若鹜。这好像有事时听说找流氓比警察有效，便找流氓帮忙一样。流氓可能在一时间比警察管用，为你解决了当前的问题，但是它的后遗症是可想而知的。

所谓「不合情理」，是指违背因果原则。例如相信「稻无天水不发，人无横财不富」，而不择手段，大做投机生意，谋取不合理的利益，大放高利贷等，都是不合情理的。带来的后果，很可能是身败名裂，甚至倾家荡产，家破人亡。又如媚鬼贿神求横财，或用符咒求横财等，纵然能让你一时间好像发了财了，可是来得快，去得也快。凡是不合情理的，不论借神的力量也好，鬼的力量也好，人的力量也好，因其不合乎因果的道理，所以是迷信。

所谓「似是而非」，是指任何宗教都有它自己的一套道理。有的说靠神的力量或加持的力量，只要信他、依他，一定会灵、一定会验，可以叫你即身成佛，立刻开悟，或是有病祛病，没病消灾。在他们开出的万灵保单上也有冠冕堂皇、似是而非的理论，但是对真正的原因则讳而不谈，对这样的宗教，最好谨慎，以免后患。

所谓「邪正不分」，是指鬼神现象所制造的迷信，是不分邪正的。鬼神往往通过灵媒及乩坛等的工具，以劝人为善、助人为乐的善良姿态，诱人去信从，当你进了他们的门之后，则是顺之者昌，逆之者死，威胁利诱，使你恐惧，也使你驯服，若要脱离则可能会发生身心的障碍及家庭和事业上的困扰了。他们的是非标准与常人不同，他们的因果观念也暧昧不清。

佛教的「正信」，就是以佛、法、僧三宝为信仰的对象。

信佛，不是崇拜佛的肉体，而是崇拜佛陀的智慧和慈悲，以及佛陀留给我们的恩德。

信佛陀的教法，使我们依教奉行而达到自利利他的目的。释迦牟尼佛临要涅槃之时，有弟子问他：「您老人家入灭后，我们怎么办呢？」佛说：「你们应以法为师，以戒为师。」就是依赖佛所说的正法，建立信心，如法修行，就能得解脱，证菩提。

信教团的比丘比丘尼僧，由僧代代相传，传法受戒，以僧代表三宝，住持佛法。以僧宝为正信的对象，并不等于把出家人神格化，而是出家人以法为师，依戒而住，以定、慧自修，并教他修，即使他们还没有成佛，也没有开悟，出家人的形象，已为佛教作了清静离欲的表徵。

正信是信佛、法、僧三宝，缺一不可。如果只信佛而不信法、不信僧，这等于是信鬼神一样；如果只信法而不信佛、不信僧，这等于是说食数宝的书呆子；如果只信僧而不信佛、不信法，这等于是拜了个乾爹娘一样。一定要佛、法、僧三具备足，才算是正信的佛教。

丙、神圣而非神秘

「神秘」是高不可攀但又可以感觉到他的威力；处处可以控制你但又不知他从何来；随时可给你照顾但又不知是何理由；随时可给你惩罚而又处处寻他不著；往往表现出超乎常情的能力，却又未必真的对你有用。这些现象，有的是由人操纵的幻术，有的是出于自我的心理反常，有些是真的由神鬼的灵力所产生。

佛、法、僧三宝是神圣的。佛是伟大人格慈悲与智慧的究竟圆满者；法是除烦恼证菩提的道理和方法；僧是上求无上正觉，下化无边众生的修行者。此三者均非一般世间的宗教所及，所以是不可思议的神圣而非鬼神伎俩的神秘。佛教徒要发无上的大菩提心，学佛、修法、行菩萨道，以佛法帮助众

生，使众生已生之恶速断、未生之恶不生，此即令众生早日得离苦。还要使众生已生之善增长、未生之善速生，此即令众生早日得安乐。不为自己求安乐，但令众生得安乐，便是无我的大菩提心。不必用大菩萨及活佛的形象来劝导人，而是显现众生相来劝化众生于不著痕迹之中。所以是神圣而非神秘。

《五》佛教与非佛教的区别

甲、无神与有神之别

佛教是无神论的宗教，但也不是唯物论。佛教主张众生所接触到的一切现象，都是因缘起、因缘灭。我们这个世界的形成，因为是由生到这世界来的那些众生，过去所造种种业，而感受到的结果，这叫做「业果」，或称「业报体」。共同的环境是由共业所感；各人的环境和身心，是各自所造的别业所感。是由众生自造而不是神所创造，所以是无神论的宗教。但是佛教并不否认各种神鬼。只是佛教所讲的神鬼是众生的类别，而不是宇宙的主宰。

佛教以外的宗教都是有神论者，有三种类别层次：1. 原始形态的多种信仰。认为宇宙间的任何现象，都有各类不同的神在掌管，以水为例，江有江神，海有海神，小沟有小沟的神，厨房、厕所、乃至一草、一木都有特定的神明在管理。这些神和神之间，没有领袖，彼此各不相属。2. 中央集权式的多神信仰。例如中国的道教、印度的婆罗门教，都是在众神之上有一个最大的神，统摄所有的神。中国的道教是元始天尊，又叫玉皇大帝，印度的婆罗门教是大梵天、又叫湿婆神。3. 唯一神论的宗教。相信自己所信的是唯一的创造和毁灭宇宙的主宰神，其他一切灵界灵体的神明统统是魔鬼，比如犹太教、基督教、回教。

乙、净化与神化、俗化之别

「神化」是除了佛教之外的其他一切宗教所共有的特徵。他们相信神明能主宰人间祸福，而把自己的命运全部交给不可知、不可测的神明。有的宗教相信神是全知全能的，能使我们上天国，也有权使我们下地狱。不因犯过而不升天国，也不因行善而不下地狱，但看是否信神信得彻底。信者升天国，不信者不得救而下地狱。这一类的人，如果信心坚定的话，虽跟佛教的理论不相同，也往往非常有修养，但难免有点类似澳洲的鸵鸟。另有一种信仰，是仗神的力量使自己修炼成神。附佛法外道便说以他们的加持力，可以即身修炼成佛。这些神化的宗教，就好像拮据之时向地下钱庄告贷一样。一时之间钱是有了，但不是自己的。也像挖肉补疮，虽然解决一时的问题，跟著衍生的问题，终究无法解决。

至于「俗化」的信仰，则是以贿赂神明来祈求神明，赐给世俗之间大家所需要的近利和暴富。拜财神求发财、拜注生娘娘求子息、拜妈祖等海神求海上平安、问卜命运求黄石公，乃至为了彩券中奖求土地公，过节祭祖、吉庆祭神希望保佑子孙平安。这些就是俗化的信仰了。

佛教不否定俗化的民间信仰和神化的各级宗教，都有其一定的作用。但是肯定净化的佛教，则对世道人心更加有用。佛教以佛、法、僧三宝化导世间，又以不杀生、不偷盗、不邪淫、不说谎、不饮酒等五戒来净化人间的身口行为，再以禅定的功夫净化我们心理的行为，更主张以理性的智慧处理自己，利益他人。若能依教奉行，对自己则身心健康，对他人则家庭和乐、社会安宁。佛教的净化人间，也具足神化的功能和俗化的力量，确不会由于神化、俗化的偏颇而造成个人的困扰及社会的失衡。

《六》基础的修行方法

佛教的化世功能，就是以佛法来净化人间，提升人品，使得众生，既得现世利益，也得后世安乐。如何达成其目的？便是依照佛陀所说的教法去实践、去修行。

基础的修行方法，不出福业、定业、慧业。福业是指布施与持戒，定业是指禅定，慧业是指智慧。以修「布施」、「持戒」的功德，可得人天福报，也可进而成就佛果，唯有佛陀堪称福智圆满的人。以修「禅定」的功德，可得现实的生理健康及心理平衡，也可进而于身后直升禅天、梵天、更可成就佛果，唯有佛陀的定境最高，故有「如来常在定，无有不定时」的功力。有了深定、大定，才能有大慈悲与大

智慧。以修「智慧」的功德，可于现世少欲知足、少烦恼，进而能得离苦、断苦得解脱，最后可以大智深慧度无量众生。

甲、如何修布施？

人类为了生活的保障及生命的安全，必须养成随时储蓄的观念和习惯，储蓄的方式可有两种，一是有限的，一是无限的。有限的是以财产存于银行，无限的是以财产存于社会。前者是为保障个人及家庭的安全，后者是为保障整体社会的安全。个人不离全体，所以两者的储蓄，都有利于个人。

储蓄的时间也有两种，一是现世的储蓄，二是永恒的储蓄。现世是于即身的自我获得回馈，永恒则是于无限的未来享用不尽。一般的银行存款及现实的社会福利，都能立竿见影，所以是为现世利益而储蓄。佛教的弘化事业，护持三宝，以佛法救济人心乃是无尽藏的储蓄，因为个人向十个人弘传佛法，不仅十人获益，以十人若各传十人即成百人，以百人向横面是对当今社会、当今世界传播佛法，向后世是对无尽的未来社会传播佛法。只要是佛法所到之处，只要有佛法传流之时，你的功德就跟著传遍，跟著传流，那岂不是永恒而普遍的储蓄吗？

因此，我们应当努力储蓄，以聚沙成塔、集腋成裘，水滴石穿的方式，积少而多，日复一日，以我们有限的物力、智力、体力、心力不断地修行布施功德。为目前固然要布施，为永恒更加要布施。唯有布施功德最容易做，随力随心。布施贫病是大功德；拥护佛法，培养弘法的人才，功德更大。

乙、如何修持戒？

持戒的目的是在改过迁善。改过为不造一切恶业，可得离苦的果报；迁善为努力一切善业，可得幸福的果报。如果只求离苦得乐而不从身心行为方面切实改过迁善，便与常情常理的因果定律相违。

佛法教人持戒的内容，有两种层次：一是自利自保的五戒，二是利乐众生的四种精进。

前者的五戒是指 1. 不杀生，主要是不杀人。2. 不偷盗，主要是不取非分之物，不收不义之财。3. 不邪淫，主要是不违社会秩序，不背人间伦理，不妨害家庭，不损伤健康。4. 不妄语，主要是不以语言使得他人受到损害。5. 不饮酒，应包括麻药在内，主要是不以饮用酒精及麻药，失去自制能力而去做出杀、盗、淫、妄的犯罪行为。

后者的四种精进，又称为四正勤。那就是劝导他人除一切恶修一切善，也正是七佛通诫偈的头两句所说：「诸恶莫作，众善奉行。」已作之恶令中止，未作之恶令不作；已行之善令增长，未行之善令修行，努力不懈，修行这四句话，叫做四种精进。前两句是为众生拔苦，后两句是给众生带来幸福。拔苦与乐，正是大悲心的菩萨行。如何能够劝导世人，同来修行这四句话，那就先要以现世的利益、眼前的好处来使他们感动，进而接受你、相信你。所以通常要以布施作为入手的方便。

丙、如何修禅定？

禅定的意思是心无二念，开始练习时必有方法，方法的作用是使得我们的心念由散乱状态而至集中状态，再由集中状态而至统一状态。到了统一的状态，便称为定，但是统一状态也有不同的层次：由身心的统一，至内心与外境的统一，再进一步，便是前念与后念的统一。要想达到前念与后念的统一，必须经过前念与后念的连续如项练，一念扣一念，念念同一念一样的念头，然后才能把前后念的间隔消化，仅剩下一念的存在，此时即是止于一念，名之为定。到了连此一念也不存之时，便是即定即慧。

初修禅定之时，可有许多方法，举凡礼拜、诵经、念佛、持咒、梵呗、经行等，都为达到安心、静心和净心的目的，主要由于修行而使身心平衡，都是定的功效。如果没有高明专长的老师，以上所举各项，都是佛经中处处可以见到的修定方法，安全可靠而不会产生副作用及后遗症。不过这些均属于散心修定。

如果遇到对禅定已有经验，并对佛法有正知正见的老师，就向他们学习专心修定的方法。那是指的禅观法，或被称为止观方法，禅宗则称为参禅的方法。

禅观的方法，一定不离三个原则，那就是调身的姿势，调息的呼吸，调心的专注。以放松身体的肌肉，也放松头脑的神经为基本的要求。正确的姿势，包括行、坐、立、卧四种，以轻松端正为原则。正确的呼吸，以自然的速度为原则。正确的专注，则以只顾方法不问得失为原则。如果企图心强，急功好利的心旺盛，便会为你带来魔境的困扰。必须要有佛来佛斩、魔来魔斩的心理准备，才会安全。所谓斩佛斩魔的意思是说，不论可喜或是可怖的任何景象及感受出现，都把它当作幻景及幻觉处理。否则若遇恶境易生退心，甚至毁谤三宝，指为修行不得好报。若遇善境易生慢心，甚至宣称得大神通，证了圣果成了佛，那就太可怜了！

丁、如何礼拜？读诵什么？

礼拜的方法，与合掌的方法相连。其动作最好请那一位法师或居士给你当面示范。

至于礼拜什么？为何礼拜？初入佛门是有求礼拜及有相礼拜。求平安、求智慧、求幸福，是正常的心态。所谓有相，是指有对象、有目的。面对佛菩萨圣像，或对特定的佛经，每天定时定数礼拜，为己为他，消业障、除烦恼。学佛既久，便知无求无相才是修行的究竟目标，所以每天照样面对佛菩萨的圣像礼拜，只是一种恒课。

读诵的佛经，但视为了什么目的，再看能有多少时间。通常佛教徒们读诵的经典，不出《心经》、〈普门品〉、《阿弥陀经》、《金刚经》、《药师经》、《地藏经》，一部分有较多时间的人，可以读诵《法华经》、《华严经》。诵经的方式，如系一人，可用木鱼，也可不用木鱼，两人以上同诵，则须用木鱼。最好确定一部经，发愿在一定的期限内诵完多少遍，不要今天诵此经，明天又换另一经。诵经不为求解，只求字音不错，不用知道经义为何。

至于看经是为知解经义，包括上举读诵的诸经，另外有《无量寿经》、《观无量寿经》、《楞严经》、《圆觉经》、《胜口经》、《维摩诘经》、《楞伽经》、《解深密经》、《大涅槃经》、《大般若经》等。不过我自己是从四种《阿含经》下手的，其先后次第是〈杂阿含〉、〈增一阿含〉、〈中阿含〉、〈长阿含〉。要看论典则有《大乘起信论》、《宝性论》、《俱舍论》、《瑜伽师地论》、《中论》、《大智度论》、《六祖坛经》等。看完这些经论时，你已是一位佛学的通家了。

戊、如何念佛？如何持咒？

念佛与持咒，本来源于修定的方法之一，然在净土教及密教独立成派之后，便与修定的方法分了家。如果站在整体佛法的立场来说，仍是彼此呼应的。

念佛的方法，可以涵盖念一切佛与一切菩萨的圣号在内，未必单指念的阿弥陀佛。例如七天之中单念阿弥陀佛，称为弥陀七；单念药师佛，称为药师七；此外尚有弥勒七、地藏七、观音七、文殊七、普贤七等。

如何念佛？有两大类：一是散心念，二是专心念。前者可在任何时间的任何场合，以出声念或心中默念，甚至一边跟人谈话一边照常念佛。至于后者是克期取证的念佛法，在特定的专修期间所修的方法，通常用连续念、高声念，自听其声念，印光大师则劝人用数数念，数数与计数不同，计数是用念珠计算，数数是每念一句佛号默数一个数目，念至十句，数到第十，再从第一数起，如是周而复始，便会达到专注的效果。念佛念至「一心不乱」的状况，必定是专心念佛而非散心念佛。

至于持咒，许多人以为凡是持咒即是修的密法，其实不然。正规的密法，必由上师的师师相传，必有仪轨修法。一般的持咒，则与持名念佛类似，故在显教各派，乃至明朝以下的中国禅宗，也用许多明咒。持咒之法，是口诵、耳听、心惟，身口意三业相应，持咒才真得力，那也是定的一种。若以散心持咒，当然也有功德及感应。持何咒文？则端视各人的心向习惯及因缘而定。通常的人多持大悲咒、观音咒、准提咒、吉祥咒、药师咒、地藏咒、往生咒、楞严咒等。可以用数珠计数念，也可以计时念。

己、如何修智慧？

依据大小乘经论所介绍的智与慧，有所不同。「智」有世间智与出世间智，世间的知识以及世间的聪明才智，都以「我」为中心，不论是个体的小我或全体的大我，都未脱离我执烦恼，所以名为世间有漏智。唯有超越了自我中心的一切心理或精神的运作称为出世间的无漏智。开悟即是无漏智的功能显现，开悟时对自己断烦恼、除执著，开悟后对众生施法雨，济苦难。自度度人而又自知自觉，无我亦无众生。

至于「慧」共有三等，称为闻、思、修的三慧。1. 闻慧是依听闻佛法，阅读佛教经论，理解佛法所说的道理和修行的原则。2. 思慧是依所闻的慧解，如法修行，一边仍依经教，一边已从修行过程获得体验。3. 修慧是从思慧更进一步，不依经教，大用现前，然其终亦不会与经教相违。

庚、谁有正知正见？

初学佛法的人，应当多听具有正知正见的法师和居士说法，多读本文所举的佛教经论，多阅正统佛教的现代著作，同时加上因解起修，便是入佛门，开启智慧的最佳途径。

至于谁是具有正知正见的法师和居士，当以人的立场及理性的角度来判断，如果老是说神话、说鬼话的人，常常表演神通、蛊弄神秘的人，自称是圣、是佛、是神、是菩萨的人，运用扶乩引鬼、启灵降神等灵媒型态的人，纵然也用佛经、佛语，实则都是附佛法外道。

至于现代正统佛教的著作，最好是已经被收集于丛书、套书如《现代佛教学术丛刊》等的作品，那是经过专家过滤好的，可以信赖。

佛教徒的学佛目的，是在以智慧及慈悲来自利利他，而不是以怪力乱神及称圣称佛来迷惑众生。智慧必然是合乎因缘观念及因果观念的，必然是合情合理的。慈悲的表现，不在于讨好殷勤，乃在于感谢恩人，原谅仇人，帮助苦人，救济穷人，调伏狂人，启导愚人，感化恶人，鼓励善人，警策懒人，醒觉迷人。那便是以全心关怀一切众生的菩萨精神。

一九九〇年十月二十七日讲于美国加州南湾华侨文化中心（作者案：本文讲出时的题名是「佛教基本大意」，由郑素珠女士从录音带逐字抄下，我再予两度删减，并且增加了第六项，一九九一年元旦完成此稿，改为今名）

□东初佛学小丛刊□

学佛的基础

作者：圣严法师

出版者：法鼓山农禅寺

台北市北投区大业路六五巷八九号

电话：八九二六五六四

邮拨帐号：一五三四一〇七〇 陈玉如

行政院新闻局局版台业字第二一七七号

欢迎助印。请勿翻印

三宝弟子 果茂 YESORNO（正反之间）

美国分社地址：

Ch'an Meditation Center (New York)

90-56 Corona Avenue

Elmhurst, N. Y. 11373 U.S.A.

Phone : 0021-718- 592-6593

Fax : 0021-718-5920717